

## 后脖颈摸到圆形大鼓包？

警惕“富贵包”  
这样做可改善

本报讯(记者刘雅玲 通讯员姜鑫)快摸摸你的后脖颈,有没有一个圆形大鼓包?有的话,要警惕了!25岁的曾女士最近一直头晕、颈肩痛,以为是“颈椎病”,保守治疗后症状有所好转,但始终没有根治。随着时间推移,患者病情进一步加重,前往中大五院诊断才知是“富贵包”,经手术治疗,相关症状已消失。

## ●什么是“富贵包”?

据介绍,“富贵包”是一种病理形态,是长在后背上部颈胸交界处(第七颈椎和第一胸椎),有凸出的硬包块,多见于体型肥胖者,与长期不良姿势、运动不足,长时间低头伏案工作、看手机等因素相关。

曾女士就诊时,已逐渐出现颈部胀痛、头晕、手麻的情况,局部脂肪越来越厚还影响了美观。中大五院脊柱外科主任吕海介绍,该患者是典型的“富贵包”导致颈部活动受限的情况。如果放任不管,“富贵包”不仅越长越大影响美观,严重时还会引起器官功能障碍,导致失眠、颈肩痛、头晕等症状。

由于曾女士的“富贵包”已经压迫了颈部神经,仅靠日常锻炼和保守治疗无法治愈。随后,吕海主任手术团队采用微创方式仅用60分钟完成了手术,术中切口不到1厘米,出血仅5毫升;术后患者“富贵包”明显消除,症状即刻消失。相比直接开刀切除,微创祛除“富贵包”创伤小、疗效好、患者恢复更快。

## ●这个动作教你自测

头、双脚与髌、肩膀靠墙站直。注意:如果头部不能自然挨着墙壁,并且



吕海主任手术团队为患者治疗。本报记者 程霖 通讯员 姜鑫 摄

后背上有阻挡感,有明显凸起,提示有“富贵包”;如果头部贴不到墙,即使没有明显凸起,也是姿势异常的表现,同样需要引起注意;侧方看后背部颈胸交界处明显突起,摸起来硬块无波动感,则提示有“富贵包”。

吕海主任提醒市民,要科学看待“富贵包”,无需过度紧张但也不能放任不管,这更像是身体发出的警告,注意自己日常是否存在长期伏案或低头看手机等不良工作生活习惯,要多做颈部运动,避免长时间颈部处于不正常受力的弯曲状态。

## ●日常可以这样做

双掌擦颈。用左手掌来回摩擦

颈部5秒后开始捏后颈,再换右手重复刚才的动作。

左顾右盼。头向左转90度,停留3秒,再向右转停留3秒;做两个8拍。

前后点头。把颈部尽量向前伸,停留3秒,再向后仰,停留3秒;做两个8拍。

旋肩舒颈。双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20-30次,再由前向后旋转20-30次。

颈项争力。左手放在背后,右手手臂放在胸前,手掌立起向左平行推出,同时头部向右看,保持几秒钟,再换左右手。

摇头晃脑。360度旋转头部5次,再反方向旋转5次。

冬季泡脚好处多  
但并不是谁都适宜  
这些特殊人群  
泡脚要谨慎

本报讯(记者刘雅玲)冬季泡脚已成为居家养生常见保健项目,通过泡脚可以改善手脚冰凉、睡眠等问题。不过,中大五院中医科专家提醒:若想要达到疏通经络、调和气血、平衡脏腑目的,仅用普通水泡脚是不够的,选对药方疗效才能1+1>2。

## 泡脚的正确方式

中药足浴通过选择适当的中草药进行煎、煮后浸泡双足。通过皮肤对药物的吸收、渗透、排泄等多种功能,以及刺激足部诸多穴位,来疏通双足经络,进而达到促进血液循环、调和全身气血、平衡脏腑功能等目的。

中大五院中医科副主任李胜桥为市民朋友推荐几款常用的中药足浴方:

1. 通阳活血方。当归30克,桂枝15克,赤芍15克,细辛3克,生姜30克,制吴茱萸10克,红花10克。温经散寒,养血通脉,适合冬天手脚冰凉、易生冻疮者。

2. 潜阳安神方。桂枝15克,姜黄15克,艾叶15克,磁石30克,牛膝20克,吴茱萸15克。适用于焦虑失眠和健忘人群。

3. 宁心降压方。桂枝15克,姜黄15克,野菊花20克,益母草20克,牛膝20克,吴茱萸15克。可辅助降压,高血压患者可选择。

李胜桥建议,先浸泡中药20-30分钟后煮沸,放置至水温合适,一般水温控制在40℃左右,具体可因人而异,水温不益过热或过凉,水温过热时易造成脚部皮肤发白、红肿、起水泡等后果。泡脚时间不宜过长,控制在30分钟以内为佳,身体微微出汗即可。时间过长易引发心慌,损伤皮肤等症状。选择较深的泡脚盆,水量要没脚踝,可泡到小腿处。

## 中药泡脚注意事项

尽管中医泡脚有诸多好处,但并不是人人都适宜。李胜桥指出,老年人泡脚时间不宜太久,易引发心慌等症状。糖尿病患者泡脚时要注意水温,该类患者末梢神经不能正常感知外界温度,即使温度过高也不能及时察觉。因此泡脚时要注意水温,以免烫伤。

而且,下肢静脉曲张患者也不宜泡脚,该类患者泡脚后会加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,使病情加重。妊娠期、月经期女性不宜泡脚。当出现饱腹、饥饿或过度劳累时不宜泡脚,会影响胃部供血,不利于消化,进而出现头晕等现象。

此外,心脑血管病患者泡脚时间过久或温度过高时,可能出现血管扩张,血液流向下肢和体表,导致心脏、脑部供血不足,引发头晕、心慌、胸闷的现象,也需要注意。

李胜桥提醒,中药泡脚作为日常保健的一个选择,可达到预防疾病和辅助治疗的功效,但上述特殊人群要注意,中药泡脚前可先到正规医院专科门诊就诊咨询,在专业医生的指导下进行个体化用药,切不可盲目自行用药。

## 眼睛总是干涩发痒,怎么办?

## 试一试中药雾化熏洗治疗

本报讯(记者刘雅玲)汪阿姨是一位干眼症患者,一直被眼睛干涩疲劳困扰,点眼药水可以缓解一下,但一停药就又复发了。近日,她来到广东省中医院珠海医院眼科门诊,让医生给她开中药雾化熏洗治疗。

原来,去年汪阿姨得知来自北京的国家级名老中医金明教授来广东省中医院珠海医院出诊,抱着试一试的心态挂了号,金教授判断汪阿姨属于肺肾阴虚,建议在眼药水治疗的同时配合中药雾化熏洗治疗。经过5次治疗,汪阿姨的症状得到明显改善。今年冬天,她想再多做几次治疗,巩固疗效。

## 为什么眼睛会干涩发痒?

据了解,干眼症是一种慢性疾病,也被不少人戏称为不能治愈的“绝症”。临床上干眼症确实容易反复发作,迁延不愈,但是经过良好的治疗,也可以实现缓解症状或者达到

没有症状的程度。

据介绍,眼睛干痒主要有以下几方面原因:秋冬天气干燥,空气湿度较低,容易导致眼睛干涩;秋冬季节空气粉尘较多,各种灰尘和毛絮会导致部分人群眼部过敏;一些朋友本身用眼习惯不好,经常长时间看电脑,这个过程中会不自主减少眨眼次数,增加泪液膜的挥发。

## 怎么预防眼睛干痒?

中医院眼科专家建议,可以在室内使用空气加湿器,适当增加空气湿度;改变用眼习惯,控制看视频的时间,避免过度用眼,并注意休息,保证充足的睡眠,提高自身的抵抗力;可以使用不含防腐剂的人工泪液补充眼睛的水分,改善眼睛干涩的症状。

此外,易过敏人群要尽量避免接触过敏原,如花粉、灰尘、动物毛絮等,外出可佩戴防护眼镜;刺痒症状明显时可以眼部的冷敷来缓解症状,

如果过敏症状比较明显,可以在医生的指导下使用抗过敏眼药水进行治疗。

## 干眼症有办法治愈吗?

据悉,广东省中医院珠海医院聘请国家级名老中医、岐黄学者、中日友好医院眼科金明教授定期来到珠海出诊。金明教授根据岭南地区气候及人群体质特点,制定了适合干眼症、过敏性结膜炎患者外用熏洗、雾化治疗的中药处方。

其中1号雾化方,以清热祛湿、祛风解毒、杀虫止痒为治法,具有抗炎、抗过敏、调节免疫等功效;2号雾化方,中药配伍以益肺明目、养阴生津为辨证思路,具有濡养目窍,迅速缓解眼部干涩症状的作用。中医院眼科通过超声雾化技术熏蒸眼部,使中药的药理作用直达病所,患者干涩、疲劳、刺痒等症状即时可以得到改善。